

Eine Sache wie du deine Depressionen überwinden kannst

Es gibt manchmal Zeiten im Leben wo du hinfällst und du dich so fühlst, als hättest du nicht die Stärke wieder aufzustehen. Vielleicht eine Scheidung, finanzielle Probleme, eine Krankheit oder jede Art der Krise.

Und du fühlst diese Leere und die die Zukunft fühlt sich einfach leer und dunkel an und du willst einfach nur liegenbleiben, aufhören und aussteigen. Es ist so als steckten wir in einem Tal ohne Sonne, so als würde der Winter niemals enden.

Du bist in deiner Depression und du denkst alles ist vorbei. Denkst, du kannst die Depression nicht überwinden. Doch du erkennst nicht, dass was gerade passiert keine Bestrafung ist, es ist eine Möglichkeit. Doch die meisten Leute geben vor, dass es keine ist, dass es nicht existiert, dass sie nicht depressiv sind und versuchen die Gefühle zu vermeiden.

Und vergessen dabei, dass es Dinge im Leben gibt die du nicht kontrollieren kannst. Die Gefühle sind real. Und wir sind so darauf fokussiert im außen danach zu suchen, eine Lösung zu suchen und hören auf Geschichten von anderen Menschen und vergessen eine Sache:

Die meisten dieser Geschichten sind nicht deine eigenen - auch wenn sie sich so anfühlen. Wir fangen an die Geschichten dieser Menschen zu akzeptieren, hören auf ihre Erlärung, Tipps und manchmal sind sie schlüssig und wir verstehen sie auf einer logischen Ebene.

Wir versuchen immer alles mit Logik zu erklären, Studien und reden uns ein, dass mit der Zeit sich alles ändert. Aber wir vergessen, dass Depression psychisch, emotional, chemisch ist und Gefühle beinhaltet.

Doch du kannst Depression nicht mit einer Studie überwinden. Denn wenn du einen Garten voller Unkraut hat, hilft es nicht,

wenn du dir die gepflegten Gärten der anderen anschaust und dich wunderst weshalb du die wunderschönen Blumen in deinem Garten nicht sehen kannst.

Und wir fragen uns warum wir in dieser Situation sind, warum wir das nicht hinkriegen. Wir müssen umziehen, wir brauchen einen neuen Garten, so einen Garten wie unser Nachbar und jedes Mal sind die wunderschönen Blumen in unserem Garten von Unkraut überwuchert.

Aber was wir nicht verstehen ist, dass das Unkraut der Grund ist, dass der Garten so schlecht ist. Du hast die richtigen Blumen schon in deinem Garten. Sie waren schon immer da. Doch du kannst sie nicht sehen, weil du es zulässt, dass Unkraut dort ungehindert wachsen darf. Du kannst deine Depressionen überwinden. Nicht dein Garten ist schlecht, sondern das Unkraut das deinen Garten überwuchert. Es sind die Samen die in deinen Garten bringst, die dazu führen, dass er überwuchert wird.

Und wir versuchen immer die wunderschönen Blumen im draußen zu sehen, bei anderen zu suchen und laufen los und betäuben unsere Schmerzen über unseren Garten, wir versuchen sie mit Alkohol, Ablenkungen, Pillen zu lindern, sodass wir das Unkraut nicht sehen müssen.

Die wirkliche Ursache ist, dass wir es zugelassen haben, dass das Unkraut dort wächst. Die Blumen waren schon immer da. Wir entscheiden was in unserem Garten wachsen darf. Und das ist der erste Schritt.

Dass wir aufhören die Blumen woanders zu suchen, die Blumen woanders zu bewundern und anfangen das Unkraut aus unserem Garten zu entfernen. Denn dann wirst du diesen wundervollen und prächtigen Garten haben.

Schau deinen Garten an, schau nach innen und schau das Unkraut an, schau an was du rausschmeißen musst, schau den Schmerz und das Leid an und fang an all den Mist rauszuschmeißen und sieh den wunderschönen Garten den du schon immer hattest.

Dann erkennst du, dass es einen Grund gibt dich damit zu beschäftigen, dass du deinen Garten neu ordnen kannst und du

erkennst, dass nach jedem Winter der Frühling und Sommer kommt, dass nach jeder Nacht der Tag anbricht.

Du kannst deinen Garten gestalten und die wundervollen Blumen sehen, die dich ausmachen. Sieh den Garten wie er sein könnte, nicht wie er war. Sieh die Schönheit, sei dankbar, dass du diese Blumen hast und freue dich darüber.

Du hast es in der Hand. Du kannst es entscheiden. Du schreibst die Geschichte deines Lebens, lass also niemand anderen den Stift halten.

Willst du wissen, wie du dir ein Leben und eine Karriere erschaffst, die du liebst? Schau dir mein kostenloses Seminar an:

<http://gunnarschuster.com/lebensstarter/>